



دیزنی ماشه را کشید

در نبردی غافلگیر کننده، شبکه‌های محبوب دیزنی مانند ABC و ESPN ناگهان از سرویس یوتیوب تی‌وی حذف شدند و حدود ۱۰ میلیون مشترک را از تماشای برنامه‌هایشان محروم کردند. به گزارش فیلم‌زی، این قطع دسترسی که حتی پیش از پایان رسمی قرارداد رخ داده، ریشه‌ای عمیق‌تر از اختلافات مالی دارد. دیزنی، گوگل را به سوءاستفاده از سلطه‌اش در بازار برای حذف رقبا متهم می‌کند. در مقابل، یوتیوب تی‌وی ادعا دارد دیزنی برای افزایش قیمت‌ها و تقویت سرویس‌های خودش به مشترکان فشار می‌آورد. این درگیری تنها بر سر پول نیست، بلکه جنگی که سر کنترل آینده تماشای تلویزیون است.

یوتیوب تی‌وی می‌خواهد محتوای سرویس‌های استریمینگ مانند دیزنی پلاس را مستقیماً در رابط کاربری خود هضم کند که دیزنی آن را تهدیدی وجودی برای کنترل مخاطبان و داده‌های ارزشمندش می‌داند.

اکران ویژه



«دوروز دیر تر» ۲۰ آبان می‌آید

فیلم سینمایی «دوروز دیرتر» به کارگردانی اصغر نعیمی و تهیه‌کنندگی محسن شیرازی از ۲۰ آبان در سینماهای سراسر کشور اکران می‌شود. در خلاصه داستان این فیلم آمده است: «خروجی خدان ما از ورودی‌اش بیشتر شده، این یعنی بحران...» در «دوروز دیرتر» بازیگرانی چون سینا مهراد، پردیس احمدیه، فرهاد آبی‌ش، گوهر خیراندیش، سیاوش چراغی‌پور، ناهید مسلمی، محمدرضا داوودنژاد، جواد بیحیوی، کمند امیرسلیمانی، محمد فیلی، آزاده اسماعیل‌خانی و علی‌مهریان ایفای نقش کرده‌اند. سرگروهی این فیلم بر عهده پردیس سینمایی مگامال است و پخش آن را بهمن سبز بر عهده دارد.

حامد کلاه‌داری فیلم می‌سازد



شواری پروانه فیلمسازی در جلسه اخیر با ساخت فیلم سینمایی موافقت کرد که در میان اسامی مطرح شده نام حامد کلاه‌داری سازنده فیلم «پایان نامه» دیده می‌شود. «زمانید» به تهیه‌کنندگی، کارگردانی و نویسندگی حامد کلاه‌داری جلوی دوربین می‌رود. کلاه‌داری «شکلات داغ»، «پایان نامه» و «شاپاش» را در کارنامه کاری‌اش دارد.

«گاندو ۳» و جنگ ۱۲ روزه

از دیگر سریال‌هایی که تلویزیون اصرار بر ساختن دارد «گاندو ۳» است. به گفته رئیس سیمافیلیم، فیلمنامه این سریال درباره موضوع جنگ ۱۲ روزه در حال نگارش است.

مذاکره با غفور یان، پیشنهاد به عطاران



تلویزیون تصمیم گرفته سرآه ادامه سریال‌های موفق دهه ۷۰ بود؛ سریال‌هایی که در ذهن مخاطبانش مانده است و ادامه ساختن می‌تواند به بیننده قدیمی را با تلویزیون آشتی دهد. «کارآگاه علوی» یکی از این سریال‌هاست که با کارگردانی جدید ساخته می‌شود. «ژانسی دوستی» از دیگر سریال‌هایی است که در فهرست تولید مدیران سازمان قرار دارد و البته گفته شده برای ساخت «زیر آسمان شهر» مذاکراتی با مهران غفوریان صورت گرفته. حتی گفته می‌شود که تلویزیون شرایطی برای حضور رضا عطاران فراهم کرده و ایده اولیه را رسانه ملی با این کارگردان موفق دهه ۸۰ مطرح کرده است.

سریال‌های الف- ویزه برای تلویزیون

علاوه بر سریال «موسی کلیم‌الله» و «سلمان فارسی» که سال آینده روی آنتن می‌رود، مسعود جعفری جوزانی «پوری‌ای ولی» را می‌سازد و رضا میرکریمی «رتبعلی دلواری» را جلوی دوربین می‌برد. جلیل سامان، از دیگر کارگردانان سازمان قرار است تولید سریال «چمران» را آغاز کند و کمال تبریزی هم نگارش سریال «اقبال لاهوری» را در دست دارد.

سینماها برای چند ساعت تعطیل می‌شوند



سینماهای سراسر کشور به مناسبت فرارسیدن سالروز شهادت حضرت فاطمه (س) برای چند ساعت تعطیل می‌شوند. سینماها در تمام کشور صبح امروز، سه‌شنبه ۱۳ آبان‌ماه تا ساعت ۱۷ تعطیل هستند و پس از آن فعالیت خود را با بلیت نیمه‌پها آغاز می‌کنند.

جشنواره



چهره‌ها در راه سینماحقیقت ۱۹

وهرام با فیلمی درباره جنگ ۱۲ روزه به جشنواره می‌آید

آنچه از اخبار و گمانه‌زنی‌ها به‌دست می‌آید، نوزدهمین جشنواره سینمای حقیقت‌آویزی‌گی مهم دارد که می‌تواند آن‌را از جشنواره‌های دو سه دوره پیشین متمایز کند: حضور پررنگ زنان مستندساز که حضورشان در سال‌های اخیر، کم‌رنگ شده بود و فعالیت گسترده مستندسازان در شاخه‌های مختلف و رونق و تنوع مستندسازی در بخش‌های دولتی و خصوصی. اینگونه است که دنبال کردن اخبار فیلم‌ها و حضور مستندسازان، کنج‌گویی برانگیز می‌شود. در میان فهرست متقاضیان اسامی نسل نهم حضور پررنگ دارند؛ آنهایی که اغلب در سینماحقیقت کشف شدند و بعضی از آنها دریافت تندیس فیروزه را در کارنامه دارند. بابک بهداد، هادی آفریده، مرتضی پای‌شناس، فتح‌الله امیری، مهدی باقری، پژمان مظاهری‌پور، فرشاد اکتابی، مهدی اسدی، مهدی شامحمدی، شهرام درخشان، معین کریم‌الدینی، محسن اسلام‌زاده پرکار و نیما مهدیان با فیلم‌هایشان متقاضی حضور در بخش بلند این دوره هستند.

در میانه فهرست پرشمار متقاضیان به نام حبیب احمدزاده برمی‌خوریم که نویسنده و مستندساز است. فرهاد وهرام یکی از چهره‌های شاخص و نامدار سینمای مستند هم با فیلمی کوتاه درباره «ایران» که به ماجرای حمله اسرائیل به تهران اشاره دارد، احتمالاً در این دوره از جشنواره حضور دارد. درباره زنان مستندساز که تعدادشان کمتر از سینماگران مرد این حوزه است اتفاق جالبی رخ داده و اغلب آنان، در این دوره فیلم دارند. ماریاموتی، کتایون جهانگیری، الهام آقاری، زهرا نیازی، مهدیه سادات محور، حدیث جان‌بزرگی و سارا طالبیان برای حضور در این دوره ثبت‌نام کرده‌اند. امسال تمرکز جشنواره سینماحقیقت روی ۳ مسئله است: مجموعه عکس مستند و فیلم دانشجویی، مجموعه عکس مستند قرار است نگاه و رویکردی به مسئله عکس در سینمای مستند داشته باشد و به این موضوع بپردازد که تماشای یک عکس چگونه می‌تواند الهام‌بخش ساخت فیلم مستند شود. می‌توان انتظار داشت در این بخش علاقه‌مندان عکاسی و مستندنگاران حضوری فعال داشته باشند. دبیرخانه این بخش با اعلام دریافت ۶۰۶ قطعه عکس، ابراز امیدواری کرد در نخستین گام برگزاری این بخش، بتواند مجموعه‌هایی متنوع پیش‌روی دیدگان مخاطبان قرار دهد.

سلامت قلب از چه سنی به خطر می‌افتد؟

پزشکان براساس مطالعات جدید می‌گویند روند افت سلامت قلب از سال‌های نوجوانی آغاز می‌شود. البته در این سن بیماری قلبی بروز نمی‌کند اما شاخص‌هایی مانند فشارخون، قند، کلسترول و وزن از وضعیت مطلوب خارج می‌شوند که با اصلاح عادت‌ها می‌توان احتمال ابتلا به بیماری قلبی را به میزان قابل‌توجهی کاهش داد.

کوتاه‌تر از گزارش آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

این غذاها کلیه‌ها را زنده نگه می‌دارند

کلیه‌ها نقش حیاتی در حفظ سلامت بدن دارند. آنها به‌عنوان اندام‌های حیاتی، مواد زائد را فیلتر، مایعات را متعادل و فشار خون را تنظیم می‌کنند. این در حالی است که سبک زندگی پرمشغله امروزی، همراه با غذاهای فرآوری شده و مصرف ناکافی آب، می‌تواند فشار بیشتری بر کلیه‌ها وارد و سلامت آنها را تهدید کند. البته مراقبت از کلیه‌ها لزوماً کار پیچیده‌ای نیست و تنظیمات ساده، مانند اضافه کردن چند غذای مناسب به رژیم غذایی، می‌تواند به حفظ عملکرد مناسب این اندام حیاتی کمک کند. درباره ۳ ماده غذایی مناسب این اندام‌ها در ادامه بخوانید.

۱. خیار: آبرسان و تقویت‌کننده طبیعی

هیدراته ماندن یکی از مهم‌ترین نکات برای تداوم عملکرد مناسب کلیه‌هاست، زیرا آب به دفع سموم کمک و از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری می‌کند. خیار به‌دلیل محتوای بالای آب، به هیدراتاسیون کمک می‌کند. علاوه بر این، خیار حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند بتاکاروتن و فلاونوئیدهاست که ممکن است به محافظت از سلول‌های کلیه در برابر استرس و آسیب اکسیداتیو ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کند.

۲. لیمو: پاک‌کننده طبیعی کلیه

لیمو سرشار از ویتامین C و اسیدسیتریک است و می‌تواند از چندین طریق به سلامت کلیه‌ها کمک کند. اسید سیتریک با اتصال به کلسیم در ادرار و کاهش خطر تشکیل کریستال، به جلوگیری از ایجاد سنگ کلیه کمک می‌کند. ویتامین C هم فواید آنتی‌اکسیدانی دارد و از سلول‌های کلیه در برابر آسیب ناشی از استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند.

۳. جعفری: یک‌مدر طبیعی

جعفری چیزی بیش از یک چاشنی برای غذاهاست. این گیاه قدرتمند به‌عنوان یک ادرارآور (مدر) طبیعی عمل می‌کند، یعنی تولیدادرار را افزایش می‌دهد و به کلیه کمک می‌کند تا سموم و مواد زائد را به‌طور مؤثرتری دفع کند. جعفری حاوی ویتامین‌های A، B، C و K به همراه آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند فلاونوئیدهاست که ممکن است به محافظت از سلول‌های کلیه و کاهش التهاب در کلیه‌ها کمک کند.

نکته: جز مصرف غذاهای مناسب، برای حفظ سلامت کلیه‌ها مصرف غذاهای فرآوری‌شده را هم محدود کنید چون رژیم غذایی پر سدیم (نمک) و شکر اضافه شده می‌تواند عملکرد کلیه را تحت فشار قرار دهد. برخی مسکن‌های بدون نسخه هم در صورت مصرف بیش از حد می‌توانند بر سلامت کلیه تأثیر نگذارند. بهتر است قبل از گنجاندن هر گونه دارو یا مکمل در رژیم غذایی خود، با یک پزشک متخصص مشورت کنید.



۵۰ هزار تخت بیمارستانی فرسوده داریم

براساس اعلام سیدسجاد رضوی، معاون درمان وزارت بهداشت نزدیک ۵۰ هزار تخت بیمارستانی فرسوده در کشور وجود دارد و با بهبود وضعیت بودجه، جایگزینی و بهسازی این تخت‌ها به‌تدریج آغاز خواهد شد. به‌گفته این مسئول براساس برنامه‌ریزی‌ها قرار است سالانه ۶ هزار تخت جدید جایگزین یا بهسازی شود.

هوای کودکان را داشته باشیم

چطور اثرات آلودگی هوا را که تأثیر مخربی بر سلامت کودکان دارد مهار کنیم



گزارش

پاییز تهران هنوز شش‌په یک پاییز واقعی نشده و گرما همچنان در شهر جولان می‌دهد، اما آلودگی هوا طبق قرار هر ساله، سروقت از راه رسیده و شهر را در گیر خود کرده است؛ موضوعی که کودکان و سالمندان را بیشتر از سایر گروه‌ها در معرض خطر و آسیب قرار می‌دهد.

چرا بچه‌ها آسیب‌پذیر ترند؟

دکتر سیداحمد طباطبایی، فوق تخصص بیماری‌های ریه کودکان در گفت‌وویی با همشهری، درباره دلایل آسیب‌پذیری بودن کودکان در برابر آلودگی هوا به موضوع بسیار مهمی اشاره می‌کند که کمتر مطرح شده است: کودکان به‌دلیل داشتن قد کوتاه، به سطح زمین نزدیک‌تر هستند و بنابراین هوای آلوده را بیشتر تنفس می‌کنند. نکته مهم دیگر درباره رشد ریه آنهاست. ریه کودکان در حال رشد است و تماس با عوامل آلاینده می‌تواند رشد و سلامت ریه آنها را مختل کند. «این فوق تخصص بیماری‌های ریه کودکان توضیح بیشتری می‌دهد و می‌گوید: «کودکان به‌دلیل داشتن قد کوتاه، وزن کمتر، تعداد تنفس‌های بیشتر و سریع‌تر و داشتن فعالیت بدنی و جنب‌وجوش بیشتر در فضای باز، میزان تماس‌شان با آلاینده‌ها و آلودگی‌های محیطی بیشتر است، به همین دلیل بیشتر از بزرگسالان در معرض آسیب‌ها و عوارض ناشی از آلودگی هوا هستند.»

چه خطراتی کودکان را تهدید می‌کند؟

دکتر طباطبایی درباره آسیب‌های آلودگی هوا برای کودکان اینطور توضیح می‌دهد: «هوا آلاینده می‌تواند جذب چشم‌های کودک شود و حساسیت چشمی ایجاد کند، جذب سیستم اعصاب شوند و یادگیری را مختل کنند یا منجر به خستگی مغزط کودک شوند. از طرف دیگر، ارگان‌های مثل ریه، قلب و مغز و کودکان همچنان در حال رشد هستند و رشد این ارگان‌ها توسط عوامل مختلف از جمله آلودگی هوا می‌تواند متاثر یا مختل شود.»

چطور از کودکان مراقبت کنیم؟

توصیه‌های زیادی برای مراقبت از کودکان در روزهای آلوده دارند که در این گزارش چند توصیه و راهکار را مطرح می‌کنیم. قبل از خروج از خانه، شاخص کیفیت هوا را بررسی کنید. اگر در وضعیت خطرناک (بالتر از ۱۵۰) است، کودک را بیرون نبرید مگر در موارد ضروری. برای مراجعه به مطب پزشک، دندانپزشک یا تزریق واکسن، تا حد امکان ساعات بعدازظهر را انتخاب کنید و صبح‌ها نوبت نگیرید، چون صبح‌ها آلودگی بیشتر است. خرید و کارهای بیرون را به ساعات گرم‌تر روز موکول کنید یا کودک را همراه‌تان نبرید. زمان حضور کودک در فضای باز را به حداقل برسانید و سریع به خانه برگردید.

تندرستی

سبک زندگی

۵ تمرین ورزشی علیه زوال عقل

فعالیت بدنی ممکن است در کاهش خطر ابتلا به زوال عقل مفید باشد و به تأکید کارشناسان هرچه زودتر ورزش را به برنامه روزانه اضافه کنید بهتر است چون می‌تواند تأثیر بیشتری بر فعالیت مغز داشته باشد. نتایج یک مطالعه جدید منتشرشده در CNBC نشان می‌دهد که خطر ابتلا به زوال عقل برای افرادی که مرتباً در فعالیت‌های شدید مانند ورزش و تمرین شرکت می‌کردند، ۳۵ درصد کمتر است. جان هنری و سلیکی سینگ پهلاجانی، استاد بالینی عصب‌شناسی رفتاری و روان‌پزشکی عصبی در دانشکده پزشکی ویل کرنل در این‌باره می‌گویند: پیاده‌روی یا پیاده‌روی قدرتی، دوچرخه‌سواری یا فعالیت با دوچرخه ثابت، شنا، دویدن، کار با دستگاه‌های کار دیو مانند الپتیکال از جمله ورزش‌های مؤثر در پیشگیری از زوال عقل هستند. به تأکید این متخصصان از بین انواع مختلف ورزش‌ها، ورزش‌های هوازی به‌طور ویژه می‌توانند بیشترین تأثیر را بر سلامت مغز داشته باشند و به افراد در حفظ خاطر‌اتشان کمک کنند.

با کارشناس

مراقبت از عضله‌ها در پیری

«فعالیت بدنی منظم در سالمندان نه‌تنها موجب تقویت عضلات و حفظ تعادل می‌شود بلکه نقش مؤثری در پیشگیری از بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، افسردگی، پوکی استخوان و حتی اختلالات شناختی مانند آلزایمر دارد.» ماهان منصوری، مشاور طرح‌های پیشگیری از آسیب بزرگسالان با بیان این مطلب به همشهری گفت: کم‌تحرکی، بزرگ‌ترین عامل تشدیدکننده سارکوپنی (کاهش توده و قدرت عضلات) است اما سالمندانی که روزانه تنها ۲۰ دقیقه فعالیت سبک دارند، در مطالعات علمی، افسردگی کمتری تجربه می‌کنند، خواب بهتری دارند و استقلال فردی و عملکردی بیشتری خواهند داشت. «این در حالی است که بسیاری از افراد تصور می‌کنند با ورود به سالمندی، بازسازی عضلات دیگر غیرممکن است، اما مطالعات علمی متعدد نشان داده‌اند افراد سالمند حتی آنهایی که قبلاً هیچ وقت ورزش نکرده‌اند، با شروع یک برنامه تمرینی منظم می‌توانند به‌طور قابل‌توجهی توده عضلانی و قدرت بدنی خود را افزایش دهند.